

<スケジュール>



- 14:00 地震発生(シェイクアウト訓練) 校庭へ避難・待機
- 14:15 開会挨拶
- 14:20 防災体験講座
- 15:30 防災課より 講評
- 15:35 全体の振り返り (廣瀬ブロック長、香取校長)
- 15:45 閉会挨拶 (体育館片付け)

- 16:00 地域の方同士の情報交換会(3F被服室)
30分程度

南中ブロック防災訓練に ご参加いただき ありがとうございます！



これまでの振り返り



14:00 部活中に震度6強の地震発生

命を守る3つの行動 (シェイクアウト訓練)

(①姿勢を低く、②頭を守る、③揺れが収まるまで待つ)



しゃがむ

かくれる

まつ

14:05 校庭へ避難(校庭＝一時避難場所)待機

(保護者のお迎えで帰宅可能)

体育館(避難所)では...

災害時には
こうなる！

14:30～ 安全確認！

(担当:八王子市緊急応援職員、地域の大人)

15:00～ 受け入れ準備 区画テープ貼りなど
(担当:八王子市緊急応援職員、地域の大人)

15:30～ 受け入れ開始
(担当:八王子市緊急応援職員、地域の大人)



覚えておいて！

災害時、避難所(体育館)にはすぐには入れない！

＜これからの内容＞



1.なぜ防災を学ばなければいけないの？

(3年生修学旅行 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センターを訪ねて)

2.知っておいて欲しい地域の防災活動

3.南大沢地域の災害特性を学ぼう

4.トイレについて体験し、考えよう

5.考えよう！ 防災備蓄品とフードロス

6.地域の方同士の情報交換会(大人のみ)



進行役(南中ブロック ボランティアスタッフ)

高橋 今日子

: 卒業生ママ(娘2人 社会人)
南大沢小学校学校運営委員会委員
みなみ会HSS(放課後子ども教室・サタデー教室)代表
南大沢中学校 健診ボランティア

宮武 茜

: 在校生ママ
柏木小学校学校運営委員会委員
南大沢地域日本語教室 代表
kokohanaやさしい日本語でつながる日本語の会代表

福澤 由美子

: 卒業生ママ(息子1人 大学3年生)
南大沢中学校運営委員会委員
南大沢中学校 学校コーディネーター
南大沢中学校 学校サポーター

1.なぜ防災を学ばなければいけないの？

3年生修学旅行

阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターを訪ねて

2.知っておいてほしい！ 地元の防災活動について

近所で出来ること＝共助

- ・団地、自治会、町会ごとの取り組み
（各自主防災会毎に）
- ・南大沢地域自主防災協議会 南中ブロックは
南大沢中学校の避難所開設・運営を手伝う
ボランティア



構成

避難所(各学校ごとに)ブロック化

南大沢地域自主防災協議会

会長1名、副会長2名、事務局

6名のボランティアで
運営中

行政

南大沢小
ブロック

南大沢中
ブロック

柏木小
ブロック

各
学校長

()は自主防災会なし

ブロック長:田中 茂
(四季の丘在住)

- ⑧4-15都営南大沢団地
- ⑨4-19パークサイド
- ⑩4-21ホームタウン
- ⑪四季の丘

(4-16コーシャハイム)
(4-24トミンハイム)
南多摩幼稚園
南大沢西学童

ブロック長:廣瀬正直
(4-12在住)

- ⑤3-2グリーンコープ
- ⑥4-12グリーンライフ
- ⑦4-13ライネスハイム

(3-8都営南大沢団地)
(3-9コーシャハイム)
(4-10シティハイツ)
南大沢保育園
あすなろ保育園
南大沢学童

会長兼ブロック長:佐藤 信
(2丁目在住)

- ①1丁目・2丁目町会
- ②3-13グリーンメゾン
- ③3-14グリーンメゾン
- ④3-15都営南大沢団地

(3-4都営南大沢団地)
(3-16トミンハイム)
自立支援グループ さくらんぼ
グループホーム くらは

私たちは
南大沢地域自主防災協議会
南中ブロックです



＜ボランティアスタッフ紹介＞

廣瀬 正直 ブロック長：南中学運協会長、応急危険度判定員
中村 幸子：卒業生ママ、南中学運協副会長、青少年育成指導員
高橋 香帆：卒業生 Twitter担当

活動目的：災害時
命を守りたい！ 困る人を減らしたい！



南大沢地域自主防災協議会 南中ブロックの取り組み

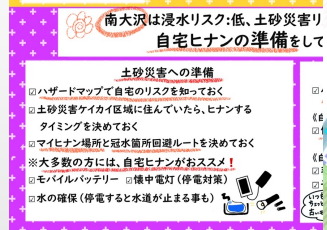
避難所開設の訓練

避難所運営の訓練

近隣の団地や自治会同士の

情報交換会

情報発信(チラシ・Twitter)



3.南大沢地域の災害特性を学ぼう

クイズの時間です！

Q1. 30年以内に首都直下型の地震が

発生する確率は**何%**でしょう？

A.30%

B.70%





Q1. 首都直下型地震(M7級)
発生確率 B. **70%**

それは明日起こるかもしれない！



Q2. 首都直下型地震発生！！
南大沢は都内で比較的

A. **安全**な地域？

B. **危険**な地域？



Q2. 南大沢は

A. **安全**な地域！



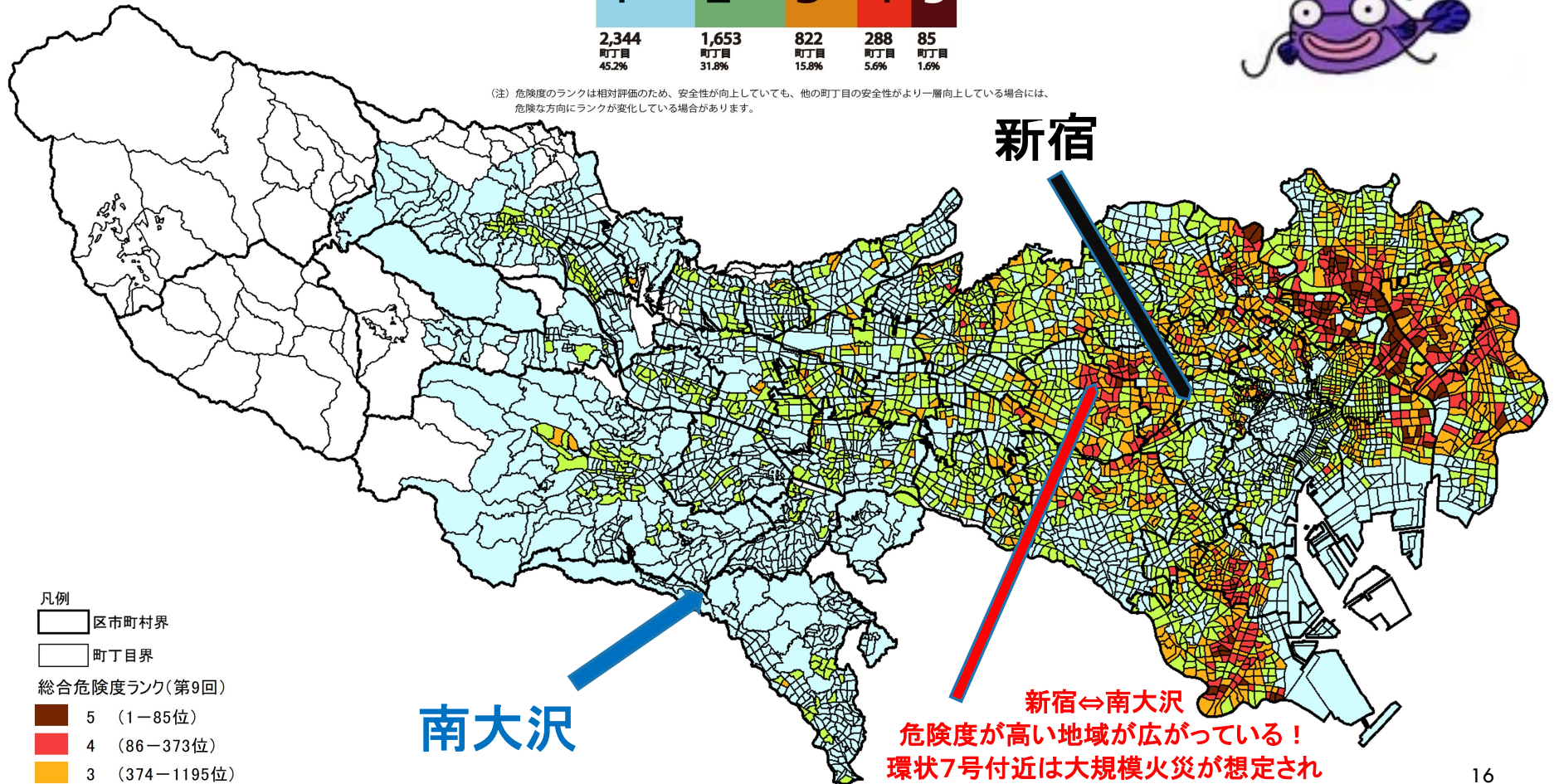
東京都地域危険度ランキング

(東京都都市整備局 2022年9月9日公表)

危険性が低い ← → 危険性が高い

ランク	ランク	ランク	ランク	ランク
1	2	3	4	5
2,344 町丁目 45.2%	1,653 町丁目 31.8%	822 町丁目 15.8%	288 町丁目 5.6%	85 町丁目 1.6%

(注) 危険度のランクは相対評価のため、安全性が向上していても、他の町丁目の安全性がより一層向上している場合には、危険な方向にランクが変化している場合があります。



凡例

区市町村界

町丁目界

総合危険度ランク(第9回)

- 5 (1-85位)
- 4 (86-373位)
- 3 (374-1195位)
- 2 (1196-2848位)
- 1 (2849-5192位)

新宿

南大沢

新宿⇄南大沢
危険度が高い地域が広がっている！
環状7号付近は大規模火災が想定され
ている

※白抜きは、測定対象外の区域を示す。



南大沢地域の地域危険度は？

地域総合危険度 レベル1



建物倒壊危険度 低（地盤：丘陵）

新耐震基準をクリアした建造物

（1981年新耐震基準施行、1983年南大沢まちびらき）

火災危険度 低

災害時活動困難度 低

（東京都都市整備局 2022年9月9日公表）

東京都内の5192町・丁目中
南大沢1丁目：4989位
2丁目：4842位
3丁目：5138位
4丁目：4973位
5丁目：4908位



南大沢では大地震が起きても
家や団地やマンションのほとんどは倒壊しない！

自宅での避難生活が可能な地域

だけど

ライフライン停止

電気：1週間停電

ガス：2週間停止

上下水道：3週間停止

京王線・横浜線 不通



あなたが自宅にいる時に大地震発生！
あなたは怪我もなく、元気でした。
よかったですね～😄

ではこの後

Q3.一番最初に困ることは何？



A. トイレ！

お腹が空いても多少は我慢できるけど、
尿意や便意の我慢には限界がある💧

自宅のトイレは流しちゃダメ！



排水管や下水管が破損していると、
汚物💩が破損部から漏れ出て来る！

お風呂の水で流すのもNG



大地震の後は家庭用非常トイレを使う！

4.トイレについて体験し、考えよう

あなたが学校にいる時に大地震発生！
水道が止まってしまった💧
トイレ(💩)に大至急行きたい！！

Q4. あなたはどうする？

A.プールの水を汲んできて流す

B.避難所用非常トイレ(便袋)を使う



やってみよう！

生徒：プールから水を汲んできて、
💩（偽物）を流す！→外へ移動



大人：避難所用トイレの組み立て
（防災課、自治会、PTA）

トイレの水を流すためにプール
から水を汲むのは大変だし危険💧

他にどんな方法があるだろう？





避難所用**非常トイレ**(便袋)

組み立て式トイレはすぐには使えない
まずは非常トイレを使用しよう
ルールを決めて不衛生にならないよう
に工夫しよう



避難所用**組み立て式トイレ**

組み立てには30分程度
時間がかかる



家庭用非常トイレ体験！

避難所用組み立て式トイレ 組み立て体験



避難所(学校)は
自宅が半壊・全壊して住めなくなった人が
暮らす場所

地域危険度が低い南大沢では
建物の倒壊が少なく

自宅で避難生活が送れる！



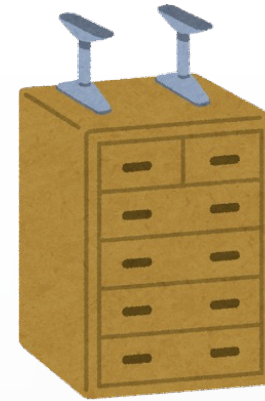
もしも平日の日中に大地震が起こったら？

日中は高齢者や子どもが多い南大沢地域

（南大沢の外で働いている大人が多く、すぐには家に帰れない）



大切なことは



命を守り、怪我を予防するために:

家具の**移動・固定**、**スリッパ生活**

家族を無理に帰宅させないために:

家族と**連絡方法**や**避難先**を決めておく



自宅で避難生活を送れるように:

非常用トイレ、**水**、**食料**などを準備

ご近所同士で助け合うために:

挨拶から!

助け合えるご近所さんを作っておく

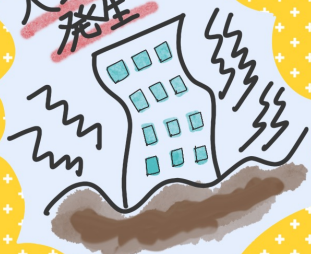


自宅で避難生活を送るには**備えが大切！**

**家庭用非常用トイレ、
水や食料、
ラジオ、スマホ用バッテリー、
カセットコンロ、
懐中電灯、電池 など**



大地震発生



ライフラインストップ
(電気・上下水道・ガス)

流通ストップ
道路はガレキで塞がれ
緊急車両優先に

もし郡内で
大地震にあったら

家族が心配でも
まずは自分の命を
守る事が大切!



人の密集による群衆など
木造密集地の大規模火災を避け
安全な場所に留まりましょう

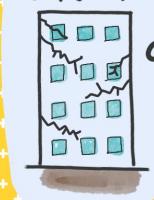
災害時活動困難度
建物倒壊危険度
火災危険度

南大沢は
地域統合危険度
ランクⅡ

パートナーは
職場に留まり
帰宅出来ず

最も安全な地域
に誘導!

自宅マンションは
生活可能



OK!

3日間
自宅でサバイバル

住み慣れた
我が家が
1番!



避難所は
自宅が倒壊・焼失
した人から優先
だもん! 感染病も
怖い...

絶望しかない



だんご

こうならないために

買い出し
パニック



長蛇の列
数時間並んで.....
売り切れ
感染リスクも
(物流止まってるからネ)

よし
買い出した!

①トイレ問題はまたナン

あー
非常用
トイレがあれば...



流すのも
NG!



②命の水問題



人間に必要な水の量は
1人 1日 3リットル



水の確保は
ペットボトル水購入
または
空のボトルに水道水を
入れておく置きを

水の不足は
命の危機に直結!!

飲食用以外に生活用水が必要
くみ置きでイイネ

④電池切れ
問題

スマホ・ケイタイ電池切れ



ラジオは
大事な情報源
電池が7割に減らない



家族と連絡とれず
心配・不安・ストレスMax



懐中電灯も
電池が切れてると...
夜は真っ暗

フル充電したモバイルバッテリーや
予備乾電池があれば...

③電子レンジもガス・IHコンロも
使えない

冷蔵庫の食材が傷んでいく...
カセットコンロも
カセットボンバが
あれば...



こういう時ほど
食べなれたモノ
あったかいモノが
食べたいた



自宅での避難生活のためにも
「**日常備蓄**」を
おすすめします

いつものモノをちょっと多めに買って
古いモノから使おう!



ライフライン・流通ストップ→3日間自宅でサバイバル！

時系列で必要な備蓄をイメージしてみよう！

八王子市南大沢地域自主防災協議会

2020. 11. 1

	1日目	2日目	3日目	4日目以降～
いのち・安全	けが予防、応急手当て			病院は重傷者対応（トリアージ） 軽傷は自宅治療が基本
	□スリッパ（飛散した割れ物を踏んでケガをしたら、身動き出来ない！日頃から履く習慣を！） □救急セット（消毒液、ばんそうこう、ガーゼ、ピンセット、包帯、綿棒、体温計、マスク、常備薬） □懐中電灯 □ラップ（三角巾、包帯の代用）			
衛生・生活	トイレ使用不可（流すのもNG） 手・体・食器・調理器具が洗えない			マイカーはミニ避難所 冷暖房完備 カーラジオ・テレビで 情報収集！ スマホ充電も可能！ エコノミークラス症候群 には注意して！
	□非常用トイレ □ビニール袋（大）（便器にかぶせて使用、給水袋） □新聞紙（敷いてちぎって汚物隠し、寒い時に体に巻くなど様々に利用可能） □除菌ウェットティッシュ・ハンドジェル □除菌スプレー □高吸水性ポリマー・高吸水性樹脂（汚物処理用） □トイレットペーパー □ティッシュペーパー □牛乳パック（開いてまな板代わり、カットしてスプーンや食器代わり） □使い捨て手袋 □ラップ（三角巾、包帯代わり、保温効果、お皿にまいて汚れ防止） □使い捨てコンタクトレンズ □点火棒 □使い捨てカイロ			
情報	携帯電話・スマホ 電池切れ			八王子 FM  77.5 MHz
	□携帯電話予備バッテリー □シガーソケット USB 充電器 □乾電池式モバイルバッテリー □乾電池 □充電式ラジオ			
食事	冷蔵庫の傷みやすい生鮮食品から食べよう	冷蔵庫・冷凍庫の傷みやすい食材から食べよう		缶詰・レトルト食品・乾麺を食べよう
	□水（空のペットボトルに水道水を飲用として汲み置き 常温3日、冷蔵庫10日保存可 生活用水も汲み置き必要） □お茶などの飲料 □無洗米 □チーズ、かまぼこなど（そのまま食べられるたんぱく質） □菓子類 □栄養補助食品・健康飲料粉末 □調味料 □カセットコンロ □カセットボンベ（□BBQコンロ） □ポリ袋（ゆで調理用）		□レトルト食品・ごはん □缶詰（果物、魚肉大豆など主菜） □野菜ジュース □ビタミンなどサプリメント □乾麺	
避難所・公助	避難所の安全確認を実施 避難所の開設・運営開始 仮設トイレの設置	災害時給水ステーション：南大沢給水所（明日見らいふ裏） 応急給水？（南中）	支援物資受け入れ開始？	配給や炊き出しなどの公的支援期待出来るか？

女性・乳幼児 ☐生理用品 ☐粉ミルク ☐液体ミルク ☐使い捨て哺乳瓶 ☐離乳食 ☐アレルギー対応食 ☐おしりふき ☐おむつ
 高齢者 ☐おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 ☐常備薬（処方薬） ☐補聴器用電池 ☐入歯洗浄剤 ☐おしりふき ☐おむつ

5.考えよう！防災備蓄品とフードロス

大きな災害が続き、
備蓄食品を増やす自治体が増化



賞味期限が近づくと**大量廃棄**

つまり**フードロスが発生！**

(本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと)

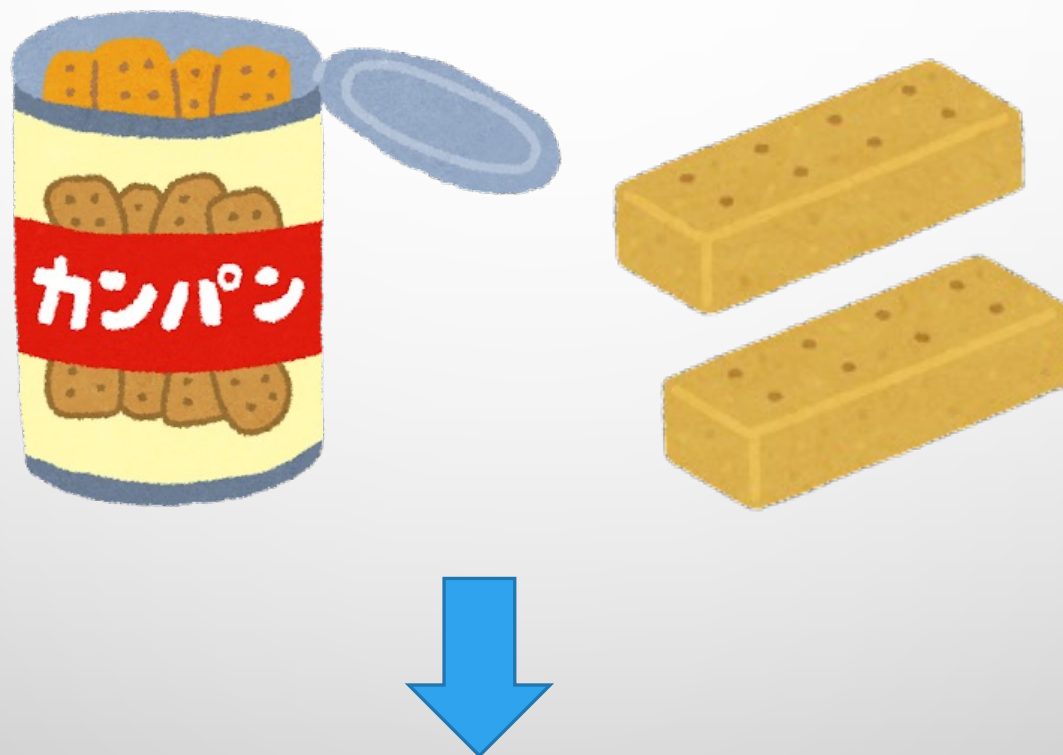


もったいない！

水、缶詰、レトルト食品など、
東京では5年間で**88万食を廃棄**した事もある！



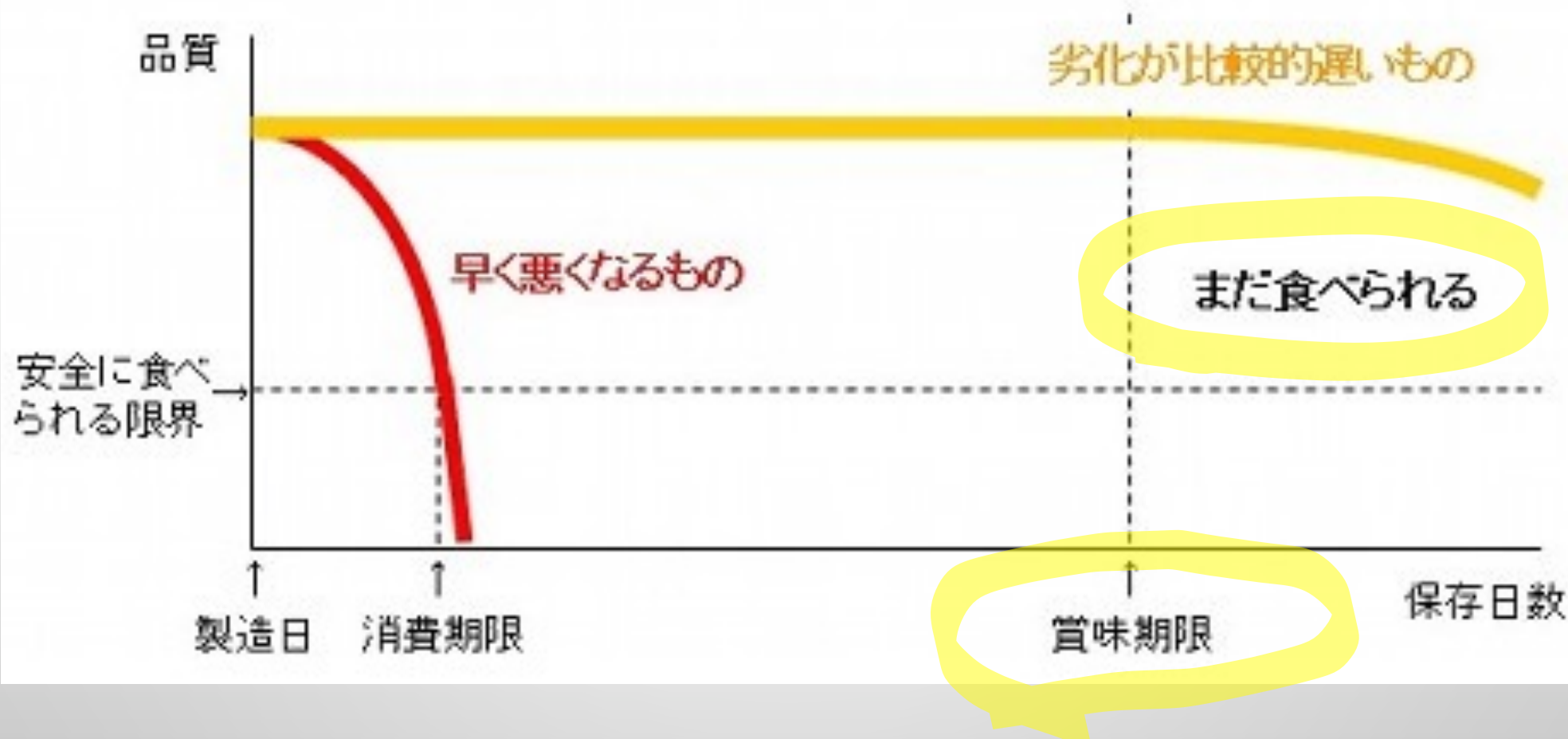
Q.賞味期限を過ぎると食べられないの？



A. 食べられるものが多い！



賞味期限と消費期限のイメージ



農水省・厚労省共同発表資料より

フードバンクの活動に注目！

- ・まだ食べられるのに廃棄されるものを
引き取り、有効活用する
- ・商業目的以外で、自分たちで引き取りに
行ける法人・団体に配布される



南大沢では...

バラエティクラブさん(カフェ しょこら亭)が積極的に活用
地域の子どもたちや子ども食堂に配布している

今日配布の備蓄品の一部は
バラエティクラブさんより
寄付していただきました
ありがとうございます♡



バラエティクラブ



課題

引き取りてはまだまだ少ない！
ムダにしないシステムを作ることが必要！

家庭でも防災備蓄品の
フードロスを出さないために...

ローリングストック(日常備蓄)
(食べ慣れたモノを少し多めに買って、
古いモノから食べる)



今日のまとめ

- 1.命を守る3つの行動(シェイクアウト訓練)
- 2.地域の防災活動について
- 3.南大沢地域の災害特性について
- 4.トイレ問題→備えの大切さ
- 5.防災備蓄品とフードロスについて



みなさんへ質問

あなたがすぐに取り組めそうな事は
なんですか？



もしも大きな地震が起こったら

一番大切なのは、自分の命を守ること

家族や近所の人と助け合うこと

南大沢中学校避難所の手助けもお願いします



今日の体験講習を終えて...

あなたがすぐに出来ることを
やってみよう！

